



Strutbräken

Matteuccia struthiopteris

Årets ätliga perenn 2014

Det är inte ofta som känslan av att gå till bords med dinosaurier infinner sig, men med strutbräken på tallriken så är det inte långt borta.

Växten:

Är en flerårig större ormbunke i familjen stensöteväxter. Den särskiljer sig från många andra hos oss förekommande ormbunkar genom dess storlek men framförallt genom att den inte har sporer på undersidan av bladen utan att de istället är samlade på speciella smala brunaktiga 'sporangieblad' i bladrosetten. Dessa är ofta kvar långt in på vintern även efter att de andra bladen har vissnat ner och försvunnit.

Strutbräken kan påträffas i det vilda men är ganska sällsynt. Du hittar de oftast i fuktiga, mullrika skogar, nära bäckar och vid åar. Vanligare är att den odlas som prydnadsväxt.

Ätlighet:

OBS. Andra ormbunkar är inte lämpliga att äta, de är inte akut giftiga men innehåller ämnen som inte är bra att få i sig. Se därför till att försäkra dig om att det är strutbräken som du hittat eller odlat.

Strutbräken skördas när bladen just är på väg att rulla ut sig, och är mellan 5-15 cm långa. Det är då de liknar huvudet på en fiol och därför de på engelska kallas 'Fiddleheads'. Skär av längs med marken men se också till att spara några skott på varje bestånd.

Skölj skotten för att avlägsna ev. jord och torra fjäll. Koka sedan lätt i saltat vatten eller woka snabbt med nyplockad vårlök. Det går också utmärkt att pickla med vitvinsvinäger och gräslök, eller olja och vitlök. Mycket gott!

Odling och förökning:

Strutbräken är enkel att odla. De sprider sig med utlöpare under jord och kan under vissa omständigheter bli lätt invasiv. Odlad den gärna under träd i halvskugga i fuktighållande jord. Det går också bra att kombinera den med en annan favorit Ramlök. Då löken blommat över är det tid för strutbräken att växa till sig.

Storleken varierar efter växtplats och näringstillgång men det brukar vara mellan 100-150cm. Det finns också i alla fall en namnsort som är utvald för sina extra stora blad. Den kallas för 'The King' eller 'Jumbo'.

För tidigare års ätliga perenner samt varför ätliga perenner är intressanta och alltmer betydelsefulla se www.åretsätligaperenn.se